



Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

RANDONNÉE - TOUR DU MONT BLANC MARCHE RAPIDE

Durée : 6 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 1 020 €

La Compagnie des Guides de Chamonix vous propose un Tour du Mont-Blanc sportif ! L'intégralité de la grande boucle autour du Mont-Blanc, en 6 jours, soit environ 155 km et 8 600 m de dénivelé cumulé. Un Challenge collectif ou chacun trouvera son compte.

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne, vous offrant un niveau de sécurité et de convivialité optimum, ainsi que de la flexibilité dans l'organisation de nos journées et l'adaptation au niveau de tous. Ce séjour allie goût de l'effort, découverte du milieu montagnard ainsi qu'une initiation au trail et des conseils tout au long du séjour.

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Chamonix - Les Contamines

Depuis l'église de Chamonix (1042m), lieu emblématique du départ du Tour du Mont-Blanc, nous longeons les eaux de l'Arve jusqu'au village des Houches. Nous franchissons le Col de Voza (1653m) pour basculer dans le Val Montjoie. Par de multiples hameaux, nous gagnons le village des Contamines Montjoie (1150m), terminus de notre première journée.

Dénivelé positif : 1 300m - Dénivelé négatif : 1 100m - Distance : 25km

Jour 2 : Les Contamines - Les Mottets

Après un échauffement en fond de vallée, à Notre-Dame-de-la-Gorge, nous attaquons par une voie romaine une longue montée en sentier qui nous conduit au Col du Bonhomme (2329m). La traversée vers le Col de la Croix du Bonhomme puis l'ascension du Col des Fours (2665m) nous offre la partie la plus sauvage du Tour du Mont-Blanc. Descente dans la vallée des Glaciers où nous passons la nuit.

Dénivelé positif : 1 600m - Dénivelé négatif : 1 000m - Distance : 21km

Jour 3 : Les Mottets - Courmayeur

Ascension du Col frontière de la Seigne (2516m). Nous découvrons le spectaculaire versant italien du massif du Mont-Blanc. Nous descendons dans le Val Vény. Depuis le Lac Combal (2000m), notre sentier remonte vers les alpages d'Arp Veille, un chemin panoramique remarquable. Une longue descente nous conduit à Courmayeur.

Dénivelé positif : 1 100m - Dénivelé négatif : 1 700m - Distance : 23km

Jour 4 : Courmayeur - la Fouly

C'est notre plus longue journée de la semaine. De Courmayeur, nous montons dans une belle forêt de mélèzes pour gagner le refuge de Bertone (1989m). Nous nous régalons le long du sentier panoramique jusqu'au refuge Bonatti (2022m). Le Grand Col Ferret (2537m) est le point culminant de notre périple. Nous voilà en Suisse. Une descente roulante nous conduit au village de la Fouly (1600m), situé dans le Val Ferret suisse.

Dénivelé positif : 2 100m - Dénivelé négatif : 1 700m - Distance : 32km

Jour 5 : La Fouly - col de la Forclaz

Nous parcourons le Val Ferret suisse jalonné de petits hameaux à l'architecture préservée jusqu'au village d'Issert (1050m). Une montée nous conduit à Champex-Lac (1450m). Par une montée soutenue, nous gagnons les alpages panoramiques de Bovine (2000m). Une longue descente nous amène au Col de la Forclaz (1526m) puis au village de Trient (1280 m).

Dénivelé positif : 1 500m - Dénivelé négatif : 1 800m - Distance : 32km

Jour 6 : Col de la Forclaz - Chamonix

Nous quittons la Suisse par les alpages de Catogne pour gagner ceux des Posettes (2000m). Nous sommes de retour dans la vallée de Chamonix. En balcon face au Massif du Mont-Blanc, nous bouclons notre semaine devant l'église de Chamonix.

Dénivelé positif : 1 000m - Dénivelé négatif : 1 300m - Distance : 20km

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

Dates : Retrouvez toutes les disponibilités dans la liste déroulante ci-dessous

Tarif 2023 : 1020€ par personne - sur la base de 6 participants minimum

Ce prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne
- les demi-pensions en refuges ou petits hôtels
- les pique-niques
- le transport d'un bagage par personne durant le séjour (maximum 15kg) : sac souple, pas de valise rigide

Ce prix ne comprend pas :

- les souvenirs et les boissons (prévoir des euros),
- l'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée

FORMULE PRIVÉE

La formule privée est la relation historique qui lie un accompagnateur à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre accompagnateur qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libre de choisir votre date de départ (dans la mesure des places disponibles dans les refuges). Selon les conditions météorologiques, l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Tarifs 2023 :

- 1 personne : 5420€ par personne | 5 personnes : 1520€ par personne
- 2 personnes : 2985€ par personne | 6 personnes : 1355€ par personne
- 3 personnes : 2170€ par personne | 7 personnes : 1240€ par personne
- 4 personnes : 1765€ par personne | 8 personnes : 1020€ par personne

Le prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne
- les demi-pensions en refuges ou petits hôtels
- les pique-niques
- le transport d'un bagage par personne durant le séjour (maximum 15kg) : sac souple, pas de valise rigide

Le prix ne comprend pas :

- les souvenirs et les boissons (prévoir des euros)
- l'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée

INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

Rendez-vous : Départ à 8h30 du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc.

Niveau : 5/5. Le Tour du Mont-Blanc marche rapide est une randonnée de difficulté soutenue. C'est la durée de ce raid qui en augmente la difficulté. Un minimum de 1000m et un maximum de 2100m de dénivellée positive, soit 5h à 7h de marche en moyenne par jour. Randonnée sur des sentiers de montagne généralement bien entretenus mais pouvant parfois se dérouler sur des itinéraires hors sentiers. Il faut être entraîné physiquement et avoir une très bonne condition physique.

Encadrement : le groupe est constitué de 6 à 8 personnes maximum, par accompagnateur diplômé d'état, ceci afin de vous

assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité. Les normes d'encadrement sont spécifiques à la Compagnie des Guides de Chamonix et sont parmi les plus strictes du marché. *Inscription possible à partir de 16 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.*

Hébergement :

- Pendant le séjour : 5 nuits en refuges ou petits hôtels.
- Avant et après : bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.

Formalités :

- Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.
- Pièce d'identité obligatoire.

Organisation : Une réunion d'information avec votre accompagnateur vous est proposée la veille du départ à 18h00 à l'accueil de notre Compagnie.

ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Comme les conditions climatiques alpin peuvent être très variables avec de brusques changements, il peut faire très froid très vite en altitude, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement. Il n'est pas rare d'avoir de la neige en plein été, ne faites pas l'impasse sur les vêtements chauds, même si la météo vous semble favorable. A l'inverse le soleil peut être brûlant. Sans l'alourdir, il faut toujours avoir dans le sac à dos de quoi faire face à une météo capricieuse et rigoureuse. Faites un choix judicieux de votre équipement : c'est la chasse au poids ! Les repas du midi se feront en refuge ou auberge.

Tout le matériel devra être protégé contre la pluie (sacs congélation de type zip loc)

Équipement

- Un sac à dos de trail
- Un sac de voyage compacte et solide, maximum 15 kg (pas de valise rigide)
- Une paire de chaussures de trail en bon état

Vêtements

Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.

Pour la journée :

- Un short de course
- 1 sous-vêtements
- 1 collant long
- 1 sur-pantalon imperméable très léger
- 1 tee-shirt
- 1 couche chaude légère
- 1 veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- 1 veste gore tex légère
- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou type Buff
- Gants légers
- 1 paire de chaussettes

Pour l'ensemble de la randonnée :

- Affaires de rechange (textile technique)
- 1 caleçon jambes longues (textile technique)
- 1 paire de chaussures confortables

Accessoires

Pour la journée :

- 1 paire de lunettes de soleil indice 3 minimum
- Crème de protection solaire
- Flasques ou camel bag avec capacité d'1 litre et demi
- Papier toilette et un briquet pour le faire disparaître

- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Une trousse de toilette réduite à son strict minimum (échantillon de dentifrice, brosse à dent, petit savon, shampoing sec, crème hydratante...)
- Une petite serviette de toilette de type tissu éponge
- Mouchoir
- Gel hydro alcoolique pour se nettoyer les mains.
- 1 paire de bâtons
- Nourriture énergétique pour la journée

Pour l'ensemble de la randonnée :

- 1 drap sac
- Lampe de poche ou frontale
- Pharmacie personnelle : élastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, " et votre traitement personnel. *Ne vous surchargez pas, l'accompagnateur a une pharmacie de premiers secours.*
- Nécessaire de toilette : serviette de toilette, bouchons d'oreilles
- Pièce d'identité
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Un peu de savon pour la lessive
- Câble de charge pour montre et smartphone
- Crème anti frottement type Nok

Nos Partenaires Location : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Ravel & Co](#), [Sanglard Sports & Concept Pro Shop](#)

Nos Partenaires Equipement : [Millet](#), [Dynastar](#), [Julbo](#), [Grivel](#) & [Monne](#)